HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-FX3形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

グラハムパン
（作りかた69ページ）

ピザ
（作りかた66ページ）

ローストビーフ
（作りかた46ページ）

デコレーションケーキ
（作りかた58ページ）

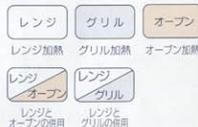
※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、約10分後に自動的に電源が切れます。　電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

取扱説明編 もくじ

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ（レンジ加熱）　グリル（グリル加熱）　オーブン（オーブン加熱）
レンジ/オーブン（レンジとオーブンの併用）　レンジ/グリル（レンジとグリルの併用）

■付属品の表示例
(テーブルプレート（セラミック製）)　(テーブルプレート 焼　網)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。
●オート調理のとき
あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 PAM 解凍 (3さしみ 4解凍) パリッ庫 網焼き (5冷蔵 6冷凍) 7クッキー 8ケーキ 9かんたんパン 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15葉・果菜 16根菜
●手動調理のとき
手動調理キー — レンジ グリル オーブン PAM 発酵 (レンジ)
レンジの出力 — レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 — 250℃ 210℃ … 100℃ 発酵 45℃ … 35℃
加熱時間 —— 約2分 2〜3分
■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）=4.18kJ（キロジュール）
容量：1mL（ミリリットル）=1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V(ボルト)以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。
アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω(オーム)以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- ●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
- ●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- ●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- ●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形					
可燃物からの離隔距離(cm)					
上方	側方(左)	側方(右)	前方	後方	下方
20	10	10	開放	0	0

このオーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
(火災・感電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。
(発火・火災・やけど の原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
(感電・漏電の原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。
(火災・感電・けがの原因)

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。
(けが、感電や故障の原因)

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。
(火災・感電の原因)
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(破裂してけがの原因)

調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。

テーブルプレートに衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。

オーブンレンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
(感電や電波漏れの恐れ)

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
(感電やショートして発火の原因)

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
(破裂してやけどやけがの原因)

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
(発煙・火災・やけどの原因)

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

差込プラグを抜く

本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の恐れ)

ドアに物をはさんだまま使わない。
(電波漏れによる 障害の恐れ)

吸排気口をふさがない。
(過熱して故障の原因)

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品は加熱しすぎない。

- 突然沸とうして飛び散ることがある
  水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

- こげたり燃える恐れがある
  少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。
  ※少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しないでください。
  ※ククレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  (異常高温になり故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)
- あたため で飲みものを加熱しない。
  (沸とうしてやけどの恐れ)

- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔(アルミホイル)を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。(火花〈スパーク〉、故障の原因)
- 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
  (火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ)
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
- 乳幼児のミルクやベビーフードは手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)
  絶対にオート調理で加熱しないでください。
  ※市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱してください。
  ※種類の違うものを一度に加熱しないでください。

- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(やけどの恐れ)
  蒸気が一気にでる場合があります。

グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)、テーブルプレートにふれない。(やけどの原因)

接触禁止

- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  (余熱で焼き過ぎになる恐れ)
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  (発火の恐れ)

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
(感電やけがの恐れ)

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
(火災の原因)

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
(やけど・感電の恐れ)

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 11ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。(表示はイメージ図です。)

脱臭キー → 9・34 ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。

※操作パネルはMRO-FX3で説明しています。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 13~25ページ

16種類のメニューがオート調理できます。メニュー番号は表示窓に表示されます。
1ごはん ～ 16根菜 をセットするときは、表示窓に「0」が表示されている状態で、ボタンを押すかオートメニューの＜または＞を押します。

あたためキー → 13ページ

あたため、解凍あたため のときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

ランプ

手動調理

手動調理キー → 26~33ページ

● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン PAM 発酵 を選びます。

レンジ：押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W ➡ レンジ700W の順にセットできます。

PAM 発酵 (レンジ)：かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に使います。

グリル：押すと グリル がセットできます。

オーブン：1度押すと「予熱あり」
：2度押すと「予熱なし」になります。

発酵 (オーブン)：オーブン を2度押し、温度調節キーの ∨ を押すとセット(35・40・45℃)できます。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。レンジ 700W レンジ 500W は19分50秒、レンジ 200W レンジ 100W オーブン PAM発酵 (レンジ)、オーブン 発酵 は90分 (1時間30分)、グリル は40分計になります。

温度調節キー → 28・30・33ページ

オーブン の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは ∧ を押します。
「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン グリル 加熱中に ∨∧ を押すと、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
加熱が始まると(●)が消えます。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

各部のなまえ

上ヒーター 加熱室天井部に内蔵されています。

テーブルプレート(セラミック製) 調理メニューにより加熱室底面、皿受棚(上段、中段、下段)にセットして使います。

庫内灯

皿受棚 テーブルプレートをのせます。(上段・中段・下段)

ドアハンドル

ドアファインダー

下ヒーター 加熱室底部に内蔵されています。

排気口

キャビネット

吸気口

アースリード線

操作パネル

ドア 加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

差込プラグ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類＼加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■テーブルプレート（セラミック製） すべての調理に使います。 急冷すると割れることがあります。 加熱方法によって、テーブルプレートのセットする位置が違います。 セット位置を間違えると「C02」または「C09」を表示してスタートしません。	○ 必ず加熱室底面にセットして使います。	○ 必ず皿受棚にセットして使います。 （メニューによって中段か上段を使う）	○ 必ず皿受棚にセットして使います。 （メニューによって上段、中段または下段を使う）
■焼網 テーブルプレートにのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網は手動調理でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	× オート調理の パリッ庫 網焼き、11揚げもの 12焼きもの には使えます。	○	○

■ククレットガイド（本書）　■保証書

テーブルプレートの出し入れのしかた

●調理メニューによってテーブルプレートを加熱室底面または皿受棚にセットします。
●テーブルプレートの出し入れは加熱室やテーブルプレートが冷めているときに行います。

〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉

レンジ加熱、レンジ加熱と オーブン、グリル 加熱を併用した調理の時にセットします。

グラム センサー

テーブルプレートを両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで静かに押して入れ、加熱室底面にセットします。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

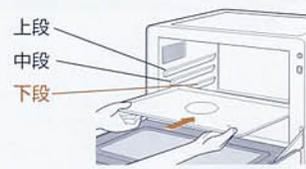
調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

〈皿受棚（上段・中段・下段）にセットするときは〉

オーブン、グリル 調理の時にセットします。

テーブルプレートを両手で持ち、加熱室の奥まで入れて静かにセットします。（下図は下段にセットする場合）

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされた状態ですと「C09」が表示されます。

〈調理後、皿受棚（上段・中段・下段）から取り出すときは〉

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手でテーブルプレートの手前を持ち、皿受棚の手前まで引出したら、片方の手をテーブルプレートの側面に持ちかえてドアの上に取り出します。

調理後のテーブルプレートの取り出しは、テーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内へのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋をお使いください。（食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

グラム・ポジション システムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
●オート調理のときにグラム・ポジション システムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む

● 待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(11ページ参照)
ドアを開けると❶のように表示します。

❶ ドアを開ける

❷ 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。

❸ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

とりけし

※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。（加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッとなって「C00」が表示されます。）

空焼きのしかた

グラム・ポジション システムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

テーブルプレートを取り出してドアを閉める。

（テーブルプレートを取り出さないで脱臭キーを押すと「C09」を表示してスタートできません。）

❶ 脱臭キーを押す

オーブン 20分

❷ スタートキーを押す

※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネットなど)、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

このオーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度や蒸気を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(9ページ参照)

●電子レンジの高周波出力(手動調理)は700Wです。

このオーブンレンジをお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1～2割ほど少ない時間にセットしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で

オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。手動［レンジ700W］か 手動［レンジ500W］で、様子を見ながら加熱します。

●オーブン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、41ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。設定温度を10～20℃上げたり、下げたりして調節します。 焼き色が足りないときは3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で食品の前後を入れ替えます。このときテーブルプレートや加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかたは8ページ参照)

●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。ドアを開閉するタイミングは、焼き時間の2/3以上経過してから行なってください。

知っておいていただきたいこと

必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

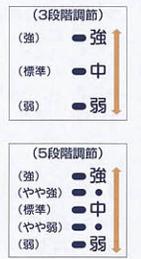
オーブンレンジを使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り（表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー ［∨|∧］について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

［PAM解凍］(［3さしみ］［4解凍］) ［パリッ庫］網焼き(［5冷蔵］［6冷凍］) ［7クッキー］［9かんたんパン］［10グラタン］［11揚げもの］［12焼きもの］［13炒めもの］［14茶わん蒸し］のとき、3段階に調節できます。

［|∧］押すと［強］、［∨|］押すと［弱］になります。通常は［中］になっています。

［あたため］［解凍あたため］［1ごはん］［2牛乳］［8ケーキ］［15葉・果菜］［16根菜］［PAM発酵］(レンジ)のとき、5段階に調節できます。初めは［中］にセットしてあります。［1ごはん］［2牛乳］はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。

(5段階調節)
(強) 強
(やや強) •
(標準) 中
(やや弱) •
(弱) 弱

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、［あたため］［解凍あたため］の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

グラム・ポジション システムについて

食品の分量をはかって、オート調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。

［レンジ］加熱のオート調理や、［レンジ］加熱と［オーブン］、［グリル］を併用したオート調理の時にグラム・ポジション システムがはたらきます。

※オート調理メニューをセットし、表示窓に［レンジ］加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(このときテーブルプレートが皿受棚にセットされていると「C02」表示が出て加熱できません。)

♬メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー［∨|］を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

調理が終了してもファンの風切り音がします。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転します。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。

使える容器、使えない容器

○印は使える。
×印は使えない。

容器の種類		電子レンジ加熱		ヒーター加熱（オーブン、グリル加熱）	
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×		×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○		○	
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	×	耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、PAM解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×	
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。（このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに 触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。）	○	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため の使いかた

(例) あたため の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(お総菜のあたための場合)

1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

数秒後に変わる

途中で変わる

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。（16･17ページ参照）
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（16･17ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

- 牛乳のあたためは 2牛乳 を使います。（20ページ参照）、お酒のあたためは手動調理で加熱します。（26、42ページ参照）
- ご飯のあたためは、1ごはん 、冷凍ご飯の解凍あたためは、解凍あたため で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（16･17ページ参照）
1〜4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。
食品の重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。（17、26ページ参照）

同じものを2個以上加熱するときは
食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません
手動 レンジ500W で様子を見ながら加熱します。（5ページ参照）

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は
- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、手動 レンジ500W で加熱します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

仕上がりがぬるかったときは
手動 レンジ700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おおいの使い分けは
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。（15・16ページ参照）

インスタント食品は
42ページを参照して加熱します。

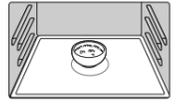
オート調理

オートメニュー

1 ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使います。

(加熱室底面)
付属のテーブルプレートを使う。

1ごはん の使いかた

食品を入れる	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C 02」が表示され、加熱できません。	(ご飯の場合)
1 1ごはん キーを押す	■スタートのランプが点滅します。	
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	⬇ 途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	

1ごはん のコツ

1回の分量は適量で (16・17ページ参照)
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 レンジ 700W で加熱します。(17、26ページ参照)

おおいの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

冷凍ご飯は 解凍あたため で加熱します。(16ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
手動 レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

2個以上加熱するときは
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(10ページ参照)

市販のご飯、おにぎりは
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときはメーカーの指示に従い手動 レンジ 500W で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは42ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 レンジ 500W で加熱します。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。(11ページ参照)

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は
PAM解凍 3さしみ 4解凍 を使います。(19ページ参照)

いか料理をするとはじける
手動 レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。

加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたまり具合に違いが出ます。
このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのままほしばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅうやパン類、冷凍野菜、ベビーフードなどは手動で加熱してください。(17ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。(11ページ参照)

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
−20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

- ●ご飯ものは 1ごはん キーで、お総菜は あたため キーを1度押して加熱します。
- ●オート調理の1回分の分量目安は1〜4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて あたため は1,800g、1ごはん は1,200gまでです。)
- ●食品の重量が100g未満のときは手動 レンジ 700W であたためます。（17・26ページ参照）

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり（1ごはん で加熱） 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ（1ごはん で加熱） 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	●
焼きもの	●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
煮もの	●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	●
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。) 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

- ●あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。
- ●オート調理の1回分の分量目安は1〜4人分です。
(分量は食品と容器を合わせて あたため は1,800g、1ごはん は1,200gまでです。)
- ●食品の重量が100g未満のときは手動 レンジ 700W であたためます。（17・26ページ参照）

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返ししばらくおく。	●
揚げもの	●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもってておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	●

あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり	×	150g（1個）	約1分
	チャーハン・ピラフ	×	250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば	×	250g（1人分）	約2分30秒
焼きもの	焼き魚	●	100g（1人分）	約1分
	ハンバーグ・焼き肉	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり	×	150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	40〜50秒
	コロッケ	×	150g（2個）	50秒〜1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜	×	300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒〜2分
	煮魚	●	100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10〜13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分10秒〜1分40秒

（1mL=1cc）

解凍あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分〜2分30秒
	冷凍おにぎり	●	150g（1個）	2分〜2分30秒
	冷凍チャーハン・ピラフ	●	250g（1人分）	3分20秒〜4分
	冷凍スパゲッティ	●	250g（1人分）	3分20秒〜4分
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒〜3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ	×	150g（2個）	2分〜2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	300g（1人分）	3〜4分
	冷凍ミートボール	●	100g（1人分）	約2分10秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10〜13個）	2分30秒〜3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒〜4分

ーフライなどの市販の冷凍食品を加熱するときはー

食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間はメーカーが設定している手動 レンジ 500W の時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。（1個50g以下のものを1〜2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。）

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
手動 レンジ 700W で加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

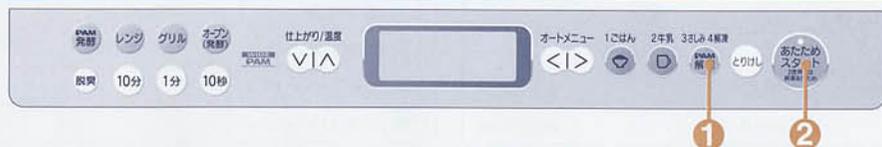
	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30〜40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	50秒〜1分10秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20〜30秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g（1〜2個）	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分〜1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。（24ページ参照）
	ほうれん草・いんげん	×	200g	約1分50秒	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	
	スイートコーン	●	300g（1本）	5〜6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせ、ラップに包んで加熱する。

オート調理

オートメニュー PAM解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

(加熱室底面)
付属のテーブルプレートを使う。

PAM解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた

(例) PAM解凍 3さしみ の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(まぐろのさしみの場合)

1 PAM解凍 キーを1度押す

表示窓に「3」が表示されます。
■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに3➡4➡3とセットできます。
3は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
4は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

⬇ 途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

PAM解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブン、脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM解凍 3さしみ 4解凍 の上手な使いかた

- **冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**
- **一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。**
  分量が多すぎると"ピッピッピ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
- **冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。**
- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジション システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- **冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。**
  －20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動 レンジ100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- **分量が100g未満のときは手動 レンジ100W で様子を見ながら解凍します。**
- **3さしみ 4解凍 を使い分け**
  さしみとして解凍する場合は、PAM解凍キーを1度押し 3さしみ にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍キーを2度押し 4解凍 にします。
  (冷凍野菜の解凍(17ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍するときは、手動 レンジ200W にして200gで4～5分を目安に、様子を見ながら解凍します。)
- **アルミホイルを使って**
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- **解凍が足りなかったときは、手動 レンジ100W で様子を見ながらさらに解凍します。**
- **とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ100W か手動 レンジ200W で途中様子を見ながら解凍します。**

PAM解凍 3さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

PAM解凍 4解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★ラップなどでピッタリ密封します。
★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー 2牛乳

牛乳はキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

(加熱室底面)
付属のテーブルプレートを使う。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(牛乳の場合)

1 2牛乳 キーを押す

表示窓に「2」が表示されます。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

2牛乳 のコツ

1回の分量は
1杯(200mL)から4杯までです。1杯が½量以下の時は手動 レンジ 700W か手動 レンジ 500W で加熱します。(26ページ参照)(1mL=1cc)

容器は
広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います
冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節は 弱 で加熱します。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません。

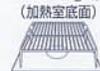
仕上がりがぬるかったときは
手動 レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

並べかたは
2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

オートメニュー

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 の使いかた

(加熱室底面)
付属のテーブルプレート、焼網を使う。

(例) パリッ庫 5冷蔵 の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(チルドハンバーグの場合)
(52ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

数秒後に変わる
途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

食品の種類によってキーを使います。
5冷蔵 は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。6冷凍 は、調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さくて焼網にのせにくいものは、テーブルプレートに直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ上段に入れて、手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オーブンシート(オーブン用)は使用できます。

オート調理

オートメニュー

ケーキやクッキーなどのお菓子作りから、手軽なお総菜作りまで、キーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。

7クッキー ～ 13炒めもの の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(25ページ参照)

(例) 7クッキー の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが皿受棚の中段にセットされていることを確認します。

(クッキーの場合・62ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

⬇ 途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

7クッキー 8ケーキ 9かんたんパン 10グラタン のコツ

7クッキー のコツは62ページを参照します。8ケーキ のコツは58ページを参照します。
9かんたんパン のコツは67ページを参照します。10グラタン のコツは50ページを参照します。

11 揚げもの 12 焼きもの 13 炒めもの のコツ

11揚げもの のコツは54ページを参照します。
12焼きもの のコツは55ページを参照します。
13炒めもの のコツは56ページを参照します。

⚠ 注意

13 炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

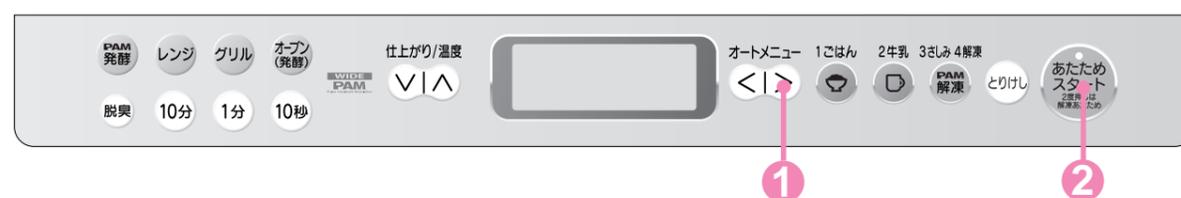
オートメニュー

パリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7 クッキー 8 ケーキ 9 かんたんパン 10 グラタン 11 揚げもの 12 焼きもの 13 炒めもの 14 茶わん蒸し 15 葉・果菜 16 根 菜

火加減がむずかしい茶わん蒸しも1個から6個までオート調理できます。

14茶わん蒸し の使いかた

(加熱室底面)

付属のテーブルプレートを使う。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(茶わん蒸しの場合)(49ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

➡ 途中で変わる

⬇ 途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

14 茶わん蒸し のコツ

分量は
1～6個まで作れます。

容器は
直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

卵液の量は器の七分目くらいまで

加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 脱臭 使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりません。

容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

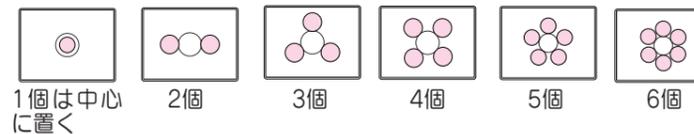
1個は中心に置く

2個

3個

4個

5個

6個

取り出すときは注意する
容器が熱くなってすべりやすくなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

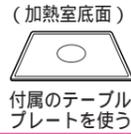
加熱が足りなかったときは
手動 レンジ 100W で、様子を見ながら加熱します。

オート調理

オートメニュー

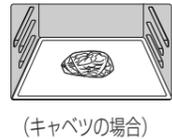
パリッ庫 5冷蔵 6冷凍　7 クッキー　8 ケーキ　9 かんたんパン　10 グラタン
11 揚げもの　12 焼きもの　13 炒めもの　14 茶わん蒸し　15 葉・果菜　16 根　菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

(加熱室底面)
付属のテーブルプレートを使う。

15葉・果菜 16根菜 の使いかた

(例) 15葉・果菜 の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(キャベツの場合)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

15葉・果菜 16根菜 のコツ

1回の分量は
15葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、16根菜で加熱する根菜類は100～1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。(26ページ参照)

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは
分量が100g未満のときはオート調理できません。手動 レンジ500W で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します。

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には、やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(40ページ参照)
＊葉・果花菜、根菜のメニューは40ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は17ページを参照し、手動 レンジ700W で加熱します。
＊じゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱し、加熱後裏返してしばらく置きます。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の⅔～¾が経過してからドアを開けて食品を入れ替えてください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品の重量が100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
(26ページ参照)

追加加熱は手動調理で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)(加熱室底面)
2 牛乳	2	レンジ	
PAM解凍 3 さしみ	3	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)(加熱室底面)
PAM解凍 4 解凍	4	レンジ	
パリッ庫 網焼き 5 冷蔵	5	レンジ／グリル	(焼網)(加熱室底面)
パリッ庫 網焼き 6 冷凍	6	レンジ／グリル	
7クッキー	7	オーブン	(中段)
8ケーキ	8	オーブン	(下段)
9 かんたんパン	9	オーブン	
10グラタン	10	オーブン	(上段)
11揚げもの	11	レンジ／グリル	(焼網)(加熱室底面)
12焼きもの	12	レンジ／グリル	
13炒めもの	13	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)(加熱室底面)
14茶わん蒸し	14	レンジ／オーブン	(テーブルプレートに間隔をあけて置きます。)(加熱室底面)
15 葉・果菜	15	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。)(加熱室底面)
16 根菜	16	レンジ	